



**You have downloaded a document from
RE-BUS
repository of the University of Silesia in Katowice**

Title: Świat wirtualny jako przestrzeń życia współczesnego człowieka.
Implikacje dla stanu zdrowia

Author: Karina Leksy

Citation style: Leksy Karina. (2016). Świat wirtualny jako przestrzeń życia współczesnego człowieka. Implikacje dla stanu zdrowia. W: K. Borzucka-Sitkiewicz (red), „Psychospołeczne i środowiskowe konteksty zdrowia i choroby”. (S. 145-159). Katowice : Wydawnictwo Uniwersytetu Śląskiego.



Uznanie autorstwa - Użycie niekomercyjne - Bez utworów zależnych Polska - Licencja ta zezwala na rozpowszechnianie, przedstawianie i wykonywanie utworu jedynie w celach niekomercyjnych oraz pod warunkiem zachowania go w oryginalnej postaci (nie tworzenia utworów zależnych).



UNIwersYTET ŚLĄSKI
W KATOWICACH



Biblioteka
Uniwersytetu Śląskiego



Ministerstwo Nauki
i Szkolnictwa Wyższego

Karina Leksy

Świat wirtualny jako przestrzeń życia współczesnego człowieka Implikacje dla stanu zdrowia

Wprowadzenie

Człowiek — pisze E. Syrek¹ — „jest nieodłącznym elementem środowiska i jego egzystencja we wszystkich fazach życia pozostaje w nierozzerwalnych z nim związkach”. Środowisko rozumiane jako elementy struktury przyrodniczej, kulturowej i społecznej oddziałuje na jednostkę stale lub przez dłuższy czas, bądź też krótko, ale ze znaczną siłą jako system bodźców o charakterze samorzutnym lub zorganizowanym². Zgodnie ze stanowiskiem A. Kamińskiego środowisko i jego wpływy są nieodłącznym elementem ściśle sprzężonym z procesem wychowania i kształtowania osobowości człowieka³. Proces wychowania z kolei dokonuje się w różnorodnych sytuacjach życiowych i obejmuje wszystkie etapy życia człowieka⁴. Wiedzę o wzajemnych powiązaniach człowieka ze środowiskiem wzbogaca również społeczna psychologia środowiskowa, która zajmuje się badaniem relacji i zależności między człowiekiem a środowiskiem

¹ E. SYREK, K. BORZUCKA-SITKIEWICZ: *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009, s. 41.

² Ibidem, s. 41.

³ A. KAMIŃSKI: *Środowisko wychowawcze — kłopoty definicyjne*. „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, nr 4/1974, za: S. KAWULA: *Pedagogika społeczna w ujęciu Aleksandra Kamińskiego (1903—1978)*. W: S. KAWULA, red.: *Pedagogika społeczna. Dokonania — aktualność — perspektywy*. Podręcznik akademicki dla pedagogów. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009, s. 212.

⁴ A. KAMIŃSKI: *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*. PWN, Warszawa 1980, s. 35—38, za: S. KAWULA: *Pedagogika społeczna w ujęciu Aleksandra Kamińskiego...*, s. 211.

fizycznym i społecznym. Wynika to z faktu, iż „każdy człowiek realizuje czynności życiowe zawsze w jakimś środowisku. Środowisko w zależności od ukształtowania może sprzyjać lub przeszkadzać realizacji codziennych czynności życiowych, może wpływać dodatnio lub ujemnie na samopoczucie, może też rozwijać lub degradować zachowania człowieka”⁵. Psychologia środowiskowa ujmuje środowisko jako układ elementów otoczenia człowieka, które są względnie trwale, istotne dla jego życia i zachowania. W związku z tym dyscyplina ta bada i analizuje środowisko materialne, przestrzenne, geograficzne, architektoniczne, wirtualne, społeczne, kulturowe i psychologiczne⁶. Wszystkie te rodzaje środowisk mogą stanowić dla jednostki środowisko jej życia, które jest rozumiane jako „wszystkie możliwe konfiguracje elementów środowiska, w którym przebywa jednostka ludzka”⁷. Środowisko przybiera różne atrybuty w zależności od tego, jak człowiek się w nim sytuuje⁸. Wydaje się, iż współcześnie coraz bardziej naturalnym, powszechnym, a czasem wręcz dominującym elementem składającym się na środowisko życia człowieka jest świat wirtualny. Staje się on (wraz ze swoimi niezliczonymi możliwościami) niezwykle ważną przestrzenią życia i psychospołecznego funkcjonowania jednostki, zarówno w sensie pozytywnym, jak i negatywnym. Uzasadnienie rozpatrywania świata wirtualnego w kategoriach przestrzeni życia człowieka mogą stanowić poglądy Floriana Znanieckiego, który w odniesieniu do pojęcia przestrzeni pisze między innymi: „[...] socjolog patrząc oczyma uczestników zespołów ludzkich, dostrzega wiele jakościowo różnych przestrzeni, z których każda jest zamkniętą w sobie całością, odrębną od innych, lecz nie jako fizyczna, geometryczna, tylko jako wartość zbiorowa, przedmiot ludzkiego doświadczenia”⁹.

Codziennosc w Sieci

Według Digital Future Project¹⁰, corocznego badania wpływu technologii internetowej na społeczeństwo, liczba godzin spędzanych przez Amerykanów

⁵ A. BAŃKA: *Spoleczna psychologia środowiskowa*. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2002, s. 25.

⁶ Ibidem, s. 25—26.

⁷ E. MARYNOWICZ-HETKA: *Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki*. T. 1. PWN, Warszawa 2009, s. 54.

⁸ Ibidem, s. 54.

⁹ Za: A. RADZIEWICZ-WINNICKI: *Pedagogika społeczna w obliczu realiów codzienności*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008, s. 397.

¹⁰ E. ABOUJAOUDE E.: *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*. Przeł. R. ANDRUSZKO. Wydawnictwo UJ, Kraków 2012, s. 17.

w Sieci wzrosła w 2008 roku do średnio 15,3 godzin tygodniowo. Użytkownicy Internetu co najmniej raz w tygodniu byli zaangażowani w takie czynności, jak obsługa poczty elektronicznej (96%), surfowanie po Internecie bez konkretnego celu (71%), wyszukiwanie wiadomości w Sieci (60%), szukanie informacji o jakimś produkcie (43%), korzystanie z systemu bankowości elektronicznej lub innych usług bankowych (38%), używanie komunikatorów internetowych (37%), granie w gry online (35%) oraz wyszukiwanie żartobliwych treści (25%). Oprócz tego w ciągu trzech lat ponad dwukrotnie wzrosła liczba członków społeczności internetowych, przy czym ponad połowa (54%) loguje się na swoim portalu społecznościowym co najmniej raz dziennie. Z danych odnoszących się do Polski wynika, że liczba użytkowników Internetu systematycznie rośnie. W pierwszej połowie 2011 roku korzystało z niego 60% Polaków w wieku powyżej 16. roku życia, a tempo przyrostu nowych użytkowników tego medium wynosi około 9 punktów procentowych w okresie dwóch lat¹¹. Z kolei średni czas spędzony przy komputerze¹² w okresie jednego tygodnia wynosi niewiele ponad 15 godzin. Korzystanie z komputerów i Internetu obejmuje bardzo wiele różnych możliwości, jednakże jednym z podstawowych celów korzystania z sieci jest komunikacja. Upowszechnia się w szczególności telefonia internetowa, z której korzysta już ponad 2/3 internautów. Jednocześnie — również wśród polskich użytkowników Internetu — bardzo popularne jest korzystanie z serwisów społecznościowych. Aktualnie „do posiadania konta w którymś z portali i korzystania z niego od czasu do czasu przyznaje się już 68% internautów, a więc ponad 40% Polaków. Prawie 35% Polaków ma konto w serwisie NK.pl (dawniej nasza-klasa.pl), 20% na Facebooku, a 13% w innym serwisie”¹³. Warto w tym miejscu przytoczyć także wyniki dotyczące zależności między korzystaniem z Internetu a relacjami społecznymi. Raport z roku 2011 pokazał, że choć internauci, zwłaszcza ci korzystający z serwisów społecznościowych, mają wyraźnie więcej relacji społecznych i z większą liczbą osób utrzymują regularne kontakty poza Internetem, to jednak liczba tych relacji znacząco się nie zwiększa. Jeśli już dostrzegalne są jakieś zmiany, to mają one szczególny charakter: korzystanie z Internetu, ale nie z serwisów społecznościowych, sprzyja regularnym kontaktom z większą liczbą osób z rodziny i znajomych niż 6 lat temu. Natomiast korzystanie z Facebooka i/lub NK.pl jest związane

¹¹ D. BATORSKI: *Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych*. W: J. CZAPIŃSKI, T. PANEK, red.: *Diagnoza społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*. Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa 2011, s. 305, 315.

¹² Obecnie, gdy prawie każdy komputer ma stały dostęp do Internetu, trudno jest oddzielić czas poświęcany na korzystanie z Internetu od czasu spędzanego z komputerem. Dlatego w przytaczanej edycji *Diagnozy społecznej* autorzy zrezygnowali z pytania respondentów o czas korzystania z Internetu. Za: D. BATORSKI: *Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych...*, s. 316.

¹³ Ibidem, s. 316—317.

z brakiem takich pozytywnych efektów i nie ma żadnego wpływu na zmianę liczby kontaktów¹⁴.

Niezależnie od uzyskanych danych nie ulega wątpliwości, że korzystanie z Internetu i utrzymywanie kontaktów z wirtualną społecznością staje się coraz częściej elementem codziennego życia społecznego jednostek¹⁵. Ponadto kontakty i powiązania w cyberprzestrzeni mają coraz większy wpływ na zachowania społeczne jednostki zarówno jako obywateli, jak i konsumentów, jako przyjaciół, krewnych oraz jako istot społecznych w ogóle. Zgodnie z raportem z roku 2001 opublikowanym przez Pew Research Center świat Internetu już wówczas tworzył „tętniące życiem uniwersum społeczne”¹⁶, a wielu użytkowników sieci czerpało dużą satysfakcję z kontaktów, jakie łączyły ich ze społecznościami internetowymi. W badaniu tym wykazano także, że 84% wszystkich użytkowników realizowało jakąś formę kontaktu lub aktywności w ramach społeczności internetowych, zarówno tych, które zostały przez nich odkryte w sieci, jak i w grupach bardziej tradycyjnych. Okazało się również, że wśród osób, które w największym stopniu były zainteresowane uczestnictwem w życiu społeczności internetowych w roku 2001, znaleźli się członkowie grup wyznaniowych, etnicznych i w szczególności grup związanych z propagowaniem określonych stylów życia. A zatem już ponad dekadę temu można było przyjąć, iż „społeczności internetowe staną się częścią codziennych doświadczeń jednostek w świecie wirtualnym”¹⁷.

Jednostka w społecznej przestrzeni Internetu

Jak zauważa M. Szpunar, „Internet stał się nową przestrzenią społeczną, gdzie realizuje się większość ludzkich potrzeb. Społeczna przestrzeń Internetu stała się nowym, istotnym elementem w życiu wielu jednostek. Znacząca część ludzkiej aktywności, nie wyłączając aktywności społecznej, przenosi się do sfery wirtualnej”¹⁸. Społeczna przestrzeń Internetu jest także odzwierciedleniem przestrzeni fizycznej, w jakiej człowiek funkcjonuje. Internet współtworzy pewne wymiary rzeczywistości, zmienia sposób myślenia o przestrzeni, o tym, co jest

¹⁴ Ibidem, s. 318.

¹⁵ R.V. KOZINETS: *Netografia. Badania etnograficzne online*. Przeł. M. BRZOZOWSKA-BRYWCZYŃSKA. PWN, Warszawa 2012, s. 31.

¹⁶ Ibidem, s. 29.

¹⁷ R.V. KOZINETS: *Netografia...*, s. 29—30.

¹⁸ M. SZPUNAR: *Społeczna przestrzeń Internetu — Internet jako medium komunikacji społecznej*. W: B. AOUIL, W.J. MALISZEWSKI, red.: *Media — Komunikacja — Zdrowie. Wyzwania — Szanse — Zagrożenia*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008, s. 31.

prawdziwe i realne¹⁹. „Internet przekonuje swoich użytkowników, że ową przestrzenią rzeczywiście jest. Analogicznie do realnego świata internauci wchodzą, oglądają, rozmawiają, wysyłają listy. Internet oferuje swoim odbiorcom pokoje rozmów, kafejki, gdzie odwiedzają poszczególne miejsca i spotykają innych ludzi. Strona internetowa ma przywołać na myśl kartkę papieru, a witryny WWW stanowią odwzorowanie witryn sklepowych”²⁰. Przykładowo: badani przez R. Lis studenci — użytkownicy Internetu — wskazywali, że Internet jest dla nich przede wszystkim źródłem informacji i sposobem pogłębiania wiedzy, źródłem autoidentyfikacji i uporządkowania tożsamości (poprzez przyswajanie informacji zwrotnych od innych oraz projektowanie własnych stron WWW), a także narzędziem rozrywki i pracy²¹. Z kolei, jak zauważają M. Karkowska i T. Skalski²², strony zakładane przez użytkowników Internetu często funkcjonują jako medialne wizytówki, które pozwalają na scalenie i zintegrowanie informacji o ich autorach zarówno w ich własnej świadomości, jak też w świadomości odbiorców. Strona internetowa, pokazując, co jej właściciel sobą reprezentuje i jakie ceni wartości, czym się zajmuje i interesuje, bywa często formą autoreklamy, w szczególności, gdy zamieszczone treści dotyczące życia prywatnego łączone są z prezentacją umiejętności zawodowych. Z jednej strony działanie to może wynikać z chęci zaistnienia w szerszym kręgu społecznym, zaprezentowania siebie w jak najlepszym świetle, co w efekcie ma ułatwiać kontakty społeczne, wzmacniać tożsamość, pomagać w znalezieniu znajomych lub nawiązaniu kontaktów zawodowych, z drugiej jednak warto się zastanowić, czy prezentowany wizerunek nie odbiega zasadniczo od rzeczywistego, czy nie jest tylko formą autokreacji, która nie zawiera wielu informacji o autorze lub czy są one w ogóle prawdziwe. W kontekście konstruowania tożsamości działania, jakie są związane z budowaniem stron czy redagowaniem ogólnie dostępnych informacji o sobie, cytowani powyżej autorzy odnieśli do koncepcji roli społecznej Floriana Znanieckiego²³. Zgodnie z nią jednym z elementów roli — obok funkcji, znaczenia życiowego i stanu socjalnego — jest jaźń odzwierciedlona, czyli sposób, w jaki jednostka wyobraża sobie, że jest postrzegana przez innych. Moment, w którym wyobrażenie to spotyka się z informacjami zwrotnymi ze strony otoczenia, jest kluczowy dla tworzenia tożsamości. Warto jednak podkreślić, iż potwierdzenie jaźni odzwierciedlonej poprzez informacje

¹⁹ Ibidem, s. 32.

²⁰ Ibidem.

²¹ R. LIS: *Internet narzędziem kształtowania tożsamości jednostki*. W: K. BOROWIK, E. LESZCZYŃSKA, red.: *Wokół tożsamości. Teorie, wymiary, ekspresje*. Nomos, Kraków 2007. Za: M. KARKOWSKA, T. SKALSKI: *Kultura — Socjalizacja — Tożsamość*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010, s. 48.

²² M. KARKOWSKA, T. SKALSKI: *Kultura — Socjalizacja — Tożsamość...*, s. 48.

²³ F. ZNANIECKI: *Socjologia wychowania*. T. 1. *Wychowujące społeczeństwo*. Warszawa 1973. Za: M. KARKOWSKA, T. SKALSKI: *Kultura — Socjalizacja — Tożsamość...*, s. 48.

z otoczenia wzmacnia tożsamość i zakorzenienie jednostki, z kolei rozbieżności czy nieadekwatność prowadzą do zaburzeń w zakresie obrazu samego siebie, jak również funkcjonowania społecznego²⁴.

Już stosunkowo dawno zaobserwowano, że sieciowe zbiorowiska tworzą pewną formę społeczności. Społeczność i kultura mogą tworzyć się w ramach wielu różnych miejsc i przestrzeni internetowych²⁵. W tym kontekście R.V. Kozinets stwierdza, iż pojęcie społeczności wydaje się adekwatne, jeśli mamy na uwadze najbardziej fundamentalny sens odsyłający do grupy ludzi, których łączy społeczna interakcja, społeczne więzi oraz wspólna formuła interakcyjna, miejsce lub „przestrzeń”, pomimo tego, że w tym wypadku jest to najczęściej komputerowo zapośredniczona lub wirtualna „cyberprzestrzeń”²⁶. Można zatem mówić o społeczności internetowej/wirtualnej definiowanej jako „skupiska społeczne, które formują się w przestrzeni wirtualnej, kiedy wystarczająco duża liczba osób prowadzi publiczne dyskusje na tyle długo i z dostateczną dozą ludzkich uczuć, by mogły wytworzyć się między nimi osobiste relacje”²⁷. W ramach funkcjonujących społeczności internetowych warto zwrócić uwagę na niezwykle popularne portale społecznościowe, takie jak rodzimy portal NK.pl oraz coraz powszechniej używany w Polsce Facebook. Tym, co szczególnie wyraźnie przejawia się w obu tych portalach, jest pozorna przyjaźń między osobami, które w rzeczywistości niejednokrotnie łączy tylko tyle, że uczęszczały do tej samej klasy, a „ludzie zaliczający się do swoich «znajomych» często się nie lubili, nie rozmawiali ze sobą, dopiero teraz prezentują się jako dobrzy koledzy”²⁸. W tym kontekście M. Karkowska i T. Skalski piszą:

Odnowione kontakty, wspomnieniowe rozmowy czy znane dotąd i odbywające się bez pomocy portalu spotkania absolwentów są zupełnie czymś innym niż wymiana maili, komentowanie minionych czy bieżących wydarzeń na forum, pogawędki w tle prezentowanych zdjęć w rodzaju wakacyjnych widoków *pod palmami* (obok mercedesa, na nartach w Alpach, przed domkiem letniskowym w górach itp.). Są czymś innym, ponieważ bliskość towarzysząca tym drugim ma pozorny charakter²⁹.

Szczególnie popularnym zabiegiem jest umieszczanie na profilach portali społecznościowych wspomnianych już zdjęć, które między innymi mają

²⁴ M. KARKOWSKA, T. SKALSKI: *Kultura — Socjalizacja — Tożsamość...*, s. 48—49.

²⁵ R.V. KOZINET: *Netografia...*, s. 22.

²⁶ Ibidem, s. 25.

²⁷ H. RHEINGOLD: *The Virtual Community. Homesteading on the Electronic Frontier*. MA: Addison-Wesley, Reading 1993, s. 3. Za: R.V. KOZINET: *Netografia...*, s. 23.

²⁸ R.V. KOZINET: *Netografia...*, s. 54.

²⁹ Ibidem, s. 53.

udowadniać, że osoba rzeczywiście jest taka, za jaką stara się uchodzić³⁰. Internet dostarcza zatem przestrzeni do umiejscowienia elektronicznego *Ja*, jednocześnie informacja ta jest wyraźnie określona i może być kierowana przez osobę tworzącą komunikację³¹. Rezultatem wszystkich internetowych interakcji jest stworzenie elektronicznej tożsamości, wirtualnej całości³². Jak pisze E. Aboujaoude³³, „w wielu wypadkach wirtualna wersja stanowi dopełnienie rzeczywistej osoby i służy jako rozszerzenie jej prawdziwej publicznej twarzy”. Jednocześnie dzięki Internetowi możliwa jest zmiana tych elementów samych siebie, z których jednostka nie jest zadowolona, technologia pozwala bowiem edytować samego siebie, poddawać retuszowi, a nawet usuwać³⁴. Internauta może stać się wówczas świadomą kreacją własnej wyobraźni lub też może być ona celowym przeformułowaniem swoich najbardziej atrakcyjnych cech, tak jak na stronach portali społecznościowych. Stąd też zarejestrowani użytkownicy portali, takich jak MySpace, Facebook [a w polskiej wersji również portal NK.pl — K.L.], niejednokrotnie świadomie i intencjonalnie wymyślają na nowo swoje biografie w części lub w całości, przedstawiając dużej grupie wirtualnych odbiorców nową wersję samych siebie: tę, która w niektórych wypadkach może w niewielkim stopniu przypominać „prawdziwe Ja”³⁵. W ten sposób, wirtualna komunikacja w cyberprzestrzeni jest bardzo często komunikacją nie tyle między osobami, ile między osobą a „projektem osoby”, czyli oczekiwaniami wobec partnera interakcji, wyobrażeniami na jego temat, potrzebami emocjonalnymi, które kontakt ma zaspokoić. Komunikacja przebiega wówczas nie z realną, fizyczną osobą, ale z jej wizerunkiem, a reakcje partnerów dotyczą fantomów, nie zaś prawdziwych ludzi³⁶. Najważniejsze sprawy w tego rodzaju relacjach zachodzą zatem w umysłach, w świecie własnych konstruktów i wyobrażeń, a ponieważ relacja wirtualna bazuje na tekście oraz na obrazach, realna, konkretna osoba ukrywa się za słowami, czasami wręcz „dekuje się”. Warto zatem uświadomić sobie, że nawet jeśli nowi Internetowi znajomi przysyłają sobie fotografie, nigdy nie ma pewności, że ktoś, kto pojawia się na drugim

³⁰ S.M. KWIATKOWSKI: *Internetowe grupy dyskusyjne — współczesna agora dzieci i młodzieży*. W: J. IZDEBSKA, red.: *Media elektroniczne w życiu dziecka w kontekście wartości wychowawczych oraz zagrożeń*. Trans Humana, Białystok 2008, s. 15.

³¹ H. MILLER, J. ARNOLD: *JA w sieciowych stronach domowych: gender, tożsamość i władza w cyberprzestrzeni*. W: W.J. PALUCHOWSKI, red.: *Internet a psychologia*. PWN, Warszawa 2009, s. 180—185.

³² E. ABOUJAOUDE: *Wirtualna osobowość naszych czasów...*, s. 17.

³³ Ibidem, s. 18—19.

³⁴ B. BANASIAK-PARZYCH: *Smartfon zmienia emocje*. „Charaktery”, nr 3(194)/2013, s. 34.

³⁵ E. ABOUJAOUDE: *Wirtualna osobowość naszych czasów...*, s. 20.

³⁶ U. JARECKA: *Wirtualne więzi w globalizującym się świecie*. W: M. JACYNO, A. JAWŁOWSKA, M. KEMPNY, red.: *Kultura w czasach globalizacji*. Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2004, s. 263.

końcu linii, wygląda naprawdę tak³⁷. Jak niewątpliwie słusznie zauważają M. Karkowska i T. Skalski, „wcześniej czy później podczas tego rodzaju działań pojawia się pytanie o to, która z tożsamości jest prawdziwa, w sensie adekwatności do przeżywanych emocji, posiadanych doświadczeń w konfrontacji z kreowaniem się na nowo w cyberprzestrzeni”³⁸. Jednocześnie sposób, w jaki człowiek zaprezentuje się innym, może być kluczowy dla konstruowania wspomnianej powyżej jaźni odzwierciedlonej. W tym wypadku sukces, nawet jeśli pozorny, jest formą autopromocji, co w efekcie ma służyć potwierdzaniu własnej pozycji, osiągnięć, wysokiej samooceny, chociaż może być też formą kreowania wizerunku życzeniowego³⁹.

Różne oblicza wirtualnego świata

Zgodnie z opinią M. Castellsa⁴⁰ współcześnie „kształtuje się nowa kultura, kultura wirtualnej rzeczywistości, w której zdigitalizowane sieci multimodalnej komunikacji objęły w takim stopniu wszystkie ekspresje kulturowe i doświadczenia osobiste, iż uczyniły wirtualność podstawowym wymiarem naszej rzeczywistości”. Tym bardziej zatem wydaje się, że arbitralna ocena znaczenia przestrzeni świata wirtualnego dla jakości życia i funkcjonowania człowieka nie jest możliwa. Wynika to z faktu, że świat ten wraz z tworzonymi społecznościami ma bez wątpienia dwa oblicza (a może i więcej?). Z jednej strony bowiem, jak pisze R.V. Kozinets⁴¹: „Społeczności internetowe nie są wirtualne. Podobnie jak nie są wirtualni ludzie, których spotykamy w sieci. To prawdziwe społeczności zaludniane przez osoby z krwi i kości [...]. To grupy społeczne, które dla swoich uczestników są realne, a co za tym idzie, wywołują realny wpływ na wiele aspektów ich zachowań”. Z drugiej jednak strony wielu psychologów badających zachowania w Sieci uważa, że świat wirtualny oferuje coraz bardziej powierzchowne i leniwe emocjonalnie relacje. Rozwija to tendencję do traktowania innych ludzi jak obiektów, które można szybko usunąć lub odsunąć na bezpieczną odległość, więzi tworzone przez Internet zwykle bowiem

³⁷ Ibidem, s. 264.

³⁸ M. KARKOWSKA, T. SKALSKI: *Kultura — Socjalizacja — Tożsamość...*, s. 52.

³⁹ Ibidem, s. 53.

⁴⁰ M. CASTELLS: *Społeczeństwo sieci*. Przeł. M. MARODY et al. Red. nauk. M. MARODY. PWN, Warszawa 2011, s. 21.

⁴¹ R.V. KOZINETTS: *Netografia...*, s. 33; R.V. KOZINETTS: *On Netography. Initial Reflections on Consumer Research Investigations of Cyberculture*. In: J. ALBA, W. HUTCHINSON, eds.: *Advances in Consumer Research*. Vol. 25. UT: Association for Consumer Research, Provo 1998, s. 366.

nie zobowiązują do niczego⁴². Ponadto z zachowaniami wielu użytkowników Sieci wiąże się realne niebezpieczeństwa, których być może nie wszyscy są świadomi. Biorąc pod uwagę, iż ludzie często ujawniają na portalach społecznościowych wszystko — całe pokolenia rodziny, hierarchie zawodowe i kręgi towarzyskie — to w efekcie, jak twierdzi E. Aboujaoude⁴³, „powoli zbliżamy się do orwellowskiej wizji świata, w której nasze upodobania, związki i dokładna lokalizacja według GPS są znane każdemu, kto obsługuje serwer”. Co więcej, większość użytkowników Internetu, a w szczególności członków portali społecznościowych, zachowuje się tak, jakby niezbyt przejmowali się tym, czy sąsiad, komisja rekrutacyjna lub pracodawca dowiedzą się, co robią dla zabawy. Opisują oglądane miejsca, zamieszczają zdjęcia swojej rodziny, zwierają się na blogach z poglądów politycznych i dość szczegółowo omawiają najbardziej i najmniej ulubione rzeczy. W rezultacie ludzie mogą zacząć oceniać innych w dużej mierze na podstawie informacji, jakie są ujawniane w Sieci, mogą zakładać, że w realnym świecie są tacy sami jak publiczna twarz w internetowym profilu i z powodu tego błędnego wyobrażenia mogą postanowić, że nie zaprzyjaźnią się z tymi osobami *offline*, nie dadzą im pracy lub nie zaproszą na nowy kurs na studiach. Biorąc natomiast pod uwagę, że między e-osobowością a tym, jacy ludzie są „naprawdę”, często istnieje przepaść, decyzje te mogą być bezpodstawne⁴⁴. Dlatego też refleksja nad informacjami ujawnianymi w Sieci wydaje się niezbędna, tym bardziej, że — jak stwierdza E. Aboujaoude — „człowiek interesuje się innym człowiekiem jak nigdy wcześniej, gdyż w dzisiejszych czasach życie przeżywane jest publicznie i nie istnieją granice, które oddzielałyby jedną osobę od drugiej”⁴⁵.

Zdrowotne konteksty (nad)używania Internetu

Nadmierne korzystanie z technologii informatycznej może w różny sposób wpływać na funkcjonowanie współczesnego człowieka, w tym na jego zdrowie fizyczne i psychospołeczne⁴⁶. Jak zauważa M. Spitzer, „szkodliwe skutki dygitalizacji naszego świata wpływają na wiele sposobów nie tylko na nasz umysł,

⁴² B. BANASIAK-PARZYCH: *Smartfon zmienia emocje...*, s. 34—35.

⁴³ E. ABOUJAOUDE: *Wirtualna osobowość naszych czasów...*, s. 225—226.

⁴⁴ Ibidem, s. 228.

⁴⁵ Ibidem, s. 240.

⁴⁶ Zgodnie z definicją Światowej Organizacji Zdrowia zdrowie jest „stanem pełnego dobrego samopoczucia fizycznego, psychicznego i społecznego, a nie wyłącznie brakiem choroby lub niedomagania (ułomności)”. Podano za: B. WOYNAROWSKA: *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. PWN, Warszawa 2008, s. 19.

lecz także na ciało⁴⁷. Ogólnie wśród negatywnych konsekwencji nadużywania mediów elektronicznych wymienia się zaburzenia relacji interpersonalnych, wyizolowanie społeczne i samotność, obniżenie nastroju, zaniedbywanie obowiązków, zaburzenia tożsamości, rezygnację z przyjemności, rozrywek, mniej zainteresowań, zubożenie języka, zaniedbywanie zdrowia i pojawienie się dolegliwości fizycznych związanych z takimi zachowaniami, jak brak ruchu, snu, nieprawidłowy sposób odżywiania się. Wśród problemów zdrowia fizycznego wyróżnia się także kłopoty z układem kostnym i mięśniowym (bóle, skrzywienia kręgosłupa, dolegliwości bólowe w okolicy nadgarstka i ramion, postępujący zanik mięśni) czy pogorszenie wzroku⁴⁸.

Jedną z powszechniejszych konsekwencji użytkowania mediów cyfrowych są zaburzenia snu wynikające z nawyku korzystania z sieci w późnych godzinach nocnych, co zaburza normalny rytm snu i czuwania⁴⁹. Warto w tym miejscu podkreślić, że problem ten nie powinien być bagatelizowany, bezsenność bowiem w dłuższej perspektywie czasu wiąże się ze zmniejszeniem odporności, prowadząc w efekcie do częstszego pojawiania się chorób zakaźnych i nowotworowych oraz zwiększając ryzyko chorób układu krążenia, otyłości i cukrzycy⁵⁰. Skutkiem niedostatku snu jest również nadmierne zmęczenie, które z kolei negatywnie wpływa na osiągnięcia szkolne i zawodowe⁵¹. Istotne jest też to, że niedosypianie jest związane ze zwiększonym ryzykiem umieralności⁵². Negatywne dla zdrowia somatycznego skutki nadmiernego korzystania z Internetu potwierdzają między innymi dane z Korei mówiące o wielu zgonach mających związek z zaburzeniami kardiologiczno-oddechowymi, które miały miejsce w internetowych kafejkach i były następstwem wielogodzinnego używania Sieci⁵³.

Znaczna ilość czasu poświęcanego na surfowanie w Internecie wyklucza bądź znacznie ogranicza regularną aktywność fizyczną, szczególnie wśród nastolatków. To z kolei może stanowić jedną z przyczyn nasilania się zjawiska

⁴⁷ M. SPITZER: *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*. Przeł. A. LIPIŃSKI. Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2013, s. 223.

⁴⁸ K. KALISZEWSKA: *Zagubieni w sieci — czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości używania Internetu*. W: L. CIERPIAŁOWSKA, red.: *Oblicza współczesnych uzależnień*. Wydawnictwo UAM, Poznań 2006, s. 107—119. Za: N. OGIŃSKA-BULIK: *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?* Difin, Warszawa 2010, s. 62. Zob. też: S. KOZAK: *Patologie wśród dzieci i młodzieży. Leczenie i profilaktyka*. Difin, Warszawa 2007, s. 34—35.

⁴⁹ C. GUERRESCHI: *Nowe uzależnienia*. Przeł. A. WIECZOREK-NIEBIELSKA. Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006, s. 53.

⁵⁰ M. SPITZER: *Cyfrowa demencja...*, s. 226—227.

⁵¹ C. GUERRESCHI: *Nowe uzależnienia...*, s. 53.

⁵² M. SPITZER: *Cyfrowa demencja...*, s. 227.

⁵³ J. KIM: *The effect of a R/T group counseling program on Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students*. „International Journal of Reality Therapy”, no. 27(2)/2008, s. 4—12. Za: N. OGIŃSKA-BULIK: *Uzależnienie od czynności...*, s. 62.

nadwagi i otyłości wśród dzieci i młodzieży⁵⁴. Oprócz niskiego poziomu aktywności fizycznej problem nadmiernej masy ciała może także nasilać nieregularny sposób odżywiania charakterystyczny dla osób nadmiernie użytkujących Internet⁵⁵. Jednocześnie warto przypomnieć, że w przypadku dzieci i młodzieży regularna aktywność fizyczna i zdrowe żywienie stanowią nieodzowny warunek prawidłowego rozwoju fizycznego i utrzymania organizmu we właściwej kondycji. Tymczasem spędzanie wielu godzin przed ekranem monitora powoduje wzrost liczby dzieci z wadami postawy, skrzywieniami kręgosłupa, a ponadto zauważalny jest wzrost wad wzroku oraz uszkodzeń nerwów odpowiedzialnych za ruchy nadgarstka i dłoni⁵⁶.

Negatywny dla zdrowia psychofizycznego wpływ nadużywania elektronicznych mediów potwierdza wiele światowych badań. Na przykład studia szwedzkich naukowców ujawniły silny związek między korzystaniem z mediów cyfrowych a występowaniem, szczególnie u młodych kobiet, stresu i depresji. „Chroniczny stres będący wynikiem braku kontroli nad własnym życiem nie tylko prowadzi do osłabienia systemu immunologicznego, zakłóceń gospodarki hormonalnej, problemów z trawieniem, z mięśniami, z sercem i układem krążenia, lecz także jest przyczyną obumierania komórek nerwowych w mózgu”⁵⁷. Również studia angielskich badaczy potwierdziły istnienie związku pomiędzy dużym zaangażowaniem w świat mediów elektronicznych a zachowaniami psychopatologicznymi o podłożu depresyjnym⁵⁸. Do podobnych wniosków doszedł R. Kraut wraz ze współpracownikami, którzy na podstawie swoich badań stwierdzili, że u aktywnych internautów po dwóch latach intensywnego używania Sieci zaobserwowano wyższy poziom depresji i poczucia samotności, a jednocześnie obniżeniu uległ poziom szczęścia i odczuwane wsparcie społeczne⁵⁹.

Wielogodzinne korzystanie z Sieci nieuchronnie wiąże się z ryzykiem uzależnienia. Zależność ta jest współcześnie potwierdzona poprzez liczne badania naukowe⁶⁰, świadczą o niej zarówno dane epidemiologiczne, jak i neurobiologiczne opisy mechanizmów, które są odpowiedzialne za uzależnienia od elektronicznych środków masowej komunikacji⁶¹. Co więcej, intensywne i długotrwałe korzystanie z sieci i komputerów może nie tylko doprowadzić do rozwoju za-

⁵⁴ M. SPITZER: *Cyfrowa demencja...*, s. 227—229.

⁵⁵ C. GUERRESCHI: *Nowe uzależnienia...*, s. 54.

⁵⁶ A. ANDRZEJEWSKA: *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*. Difin, Warszawa 2014, s. 105.

⁵⁷ M. SPITZER: *Cyfrowa demencja...*, s. 229.

⁵⁸ Ibidem, s. 230.

⁵⁹ R. KRAUT, M. PATTERSON, V. LUNDMARK, S. KIESLER, T. MUKOPADHYAY, W. SCERLIS: *Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being*. „American Psychologist”, no. 53/1998, s. 1017—1031. Za: N. OGIŃSKA-BULIK: *Uzależnienie od czynności...*, s. 62.

⁶⁰ Zob. np. N. OGIŃSKA-BULIK: *Uzależnienie od czynności...*, s. 63—82.

⁶¹ M. SPITZER: *Cyfrowa demencja...*, s. 230—231.

leżności od mediów, ale także wskutek utraty samokontroli, zwiększać ryzyko innych uzależnień⁶². Warto zauważyć, że współwystępowanie uzależnień bardzo często wiąże się z wahaniami nastroju, stosowaniem substancji psychoaktywnych, problemami z samooceną, zaburzeniami kontroli odruchów i osobowości oraz stanami lękowymi⁶³. M. Spitzer zwraca uwagę, że Internet przyczynia się do wzmacniania zjawiska błędnego koła charakterystycznego dla zaburzeń lękowych: wycofanie się — lęk przed rzeczywistą konfrontacją z bodźcem — jeszcze większe wycofanie się. Dlatego też potwierdzona zostaje korelacja pomiędzy korzystaniem z sieci a poczuciem samotności⁶⁴. Ponadto wśród konsekwencji uzależnienia od Internetu wymienia się zanik więzi emocjonalnych z osobami najbliższymi, w tym z rodziną i przyjaciółmi. „Związki partnerskie, relacje rodzicielskie, związki bliskich przyjaciół ulegają degradacji z powodu nowej sieciowej tożsamości”⁶⁵. Po raz kolejny należy też zwrócić uwagę na dzieci, dla których wielogodzinne przebywanie w cyfrowym świecie może wpływać destrukcyjnie na ich „życie osobowe, które przecież może rozwijać się tylko w relacji z innymi, żywymi osobami. Dziecko staje się niezdolne do nawiązywania żywej więzi z rówieśnikami, pojawia się swoisty autyzm, nie-emożność i niezdolność zrozumienia innego człowieka”⁶⁶.

Prawdopodobieństwo wystąpienia różnego rodzaju komplikacji i problemów zdrowotnych wynikających z nadużywania elektronicznych mediów, w tym w szczególności Internetu, jest szczególnie niepokojące u dzieci i młodzieży, te grupy społeczne korzystają bowiem z technologii informatycznej najczęściej. Dlatego też nie można pozostać obojętnym na potencjalne szkody, jakie może wyrządzić ciało i psychice długotrwałe obcowanie z rzeczywistością wirtualną⁶⁷.

Podsumowanie

Zmiany, jakie są obserwowane we współczesnym społeczeństwie w kontekście sposobów korzystania z Internetu, nie mają wyłącznie charakteru ilościowego, ale również jakościowy. W miarę jak rośnie liczba użytkowników Internetu, staje się on dla nich wysoko zaawansowanym narzędziem komunikacji, które umożliwia i uprawomocnia tworzenie się społeczności. Społeczności te, po-

⁶² Ibidem, s. 235—236.

⁶³ C. GUERRESCHI: *Nowe uzależnienia...*, s. 48.

⁶⁴ M. SPITZER: *Cyfrowa demencja...*, s. 231—232.

⁶⁵ S. KOZAK: *Patologie wśród dzieci i młodzieży...*, s. 34.

⁶⁶ J. BEDNAREK: *Media w nauczaniu*. MIKOM, Warszawa 2002, s. 252—253. Za: A. ANDRZEJEWSKA: *Dzieci i młodzież w sieci zagrożenia realnych i wirtualnych...*, s. 105.

⁶⁷ M. SPITZER: *Cyfrowa demencja...*, s. 237.

dobnie jak Internet, okazują się dla wielu osób coraz bardziej niezbędne, stają się „przestrzeniami” przynależności, informacji i emocjonalnego wsparcia, bez których ludzie nie potrafią się już obyć. „Rozmowy na czacie i zasięganie opinii wśród innych członków społeczności przed dokonaniem zakupu, wizytą u lekarza, decyzją w sprawie rodzicielskiej, zjazdem partii politycznej czy programem telewizyjnym stają się naszą drugą naturą”⁶⁸. Jednocześnie „charakterystyczna dla sieci jednoczesność społecznych zdarzeń, kulturowych percepcji i komunikacji z pominięciem czasu rzeczywistego i odległości może przyczynić się do dewaluacji takich wartości, jak bliskość (rzeczywista, niewirtualna), przyjaźń. Prowadzi to do zaburzeń tożsamości przez oferowanie elektronicznych wersji wspólnego zakorzenienia (jaką jest portal społecznościowy, forum, chatroom), które dzięki całodobowej dostępności, anonimowości i braku presji kontynuacji czy autentyczności z jednej strony zbliżają, pozwalają na swobodną ekspresję siebie, a z drugiej — wykorzeniają z prawdziwych więzów, alienują, odcinają od kontaktów i relacji rzeczywistych”⁶⁹. Niezbędna zatem wydaje się świadomość możliwości i zagrożeń obecności w życiu współczesnego człowieka technologii informatycznej, przede wszystkim po to, aby poruszać się w wirtualnym świecie z większą ostrożnością, świadomością i — przede wszystkim — samoświadomością⁷⁰. Być może dzięki temu możliwe będzie rozpatrywanie miejsca człowieka w cyberprzestrzeni nie tylko w kategoriach „pasywnego elementu rzeczywistości”, ale — zgodnie z ujęciem psychologii środowiskowej — „jako sprawcy zmian zachodzących w nim samym pod wpływem oddziaływań środowiska, jako sprawcy zmian w otoczeniu fizycznym w relacjach wiążących go z innymi ludźmi oraz jako świadomego projektanta środowiska fizycznego, społecznego i kulturowego jednocześnie”⁷¹.

Bibliografia

- ABOUJAOUDE E.: *Wirtualna osobowość naszych czasów. Mroczna strona e-osobowości*. Przeł. R. ANDRUSZKO. Wydawnictwo UJ, Kraków 2012.
- ANDRZEJEWSKA A.: *Dzieci i młodzież w sieci zagrożeń realnych i wirtualnych. Aspekty teoretyczne i empiryczne*. Difin, Warszawa 2014.
- BANASIAK-PARZYCH B.: *Smartfon zmienia emocje*. „Charaktery”, nr 3 (194)/2013.
- BAŃKA A.: *Spoleczna psychologia środowiskowa*. Wydawnictwo Naukowe Scholar, Warszawa 2002.

⁶⁸ R.V. KOZINETS: *Netografia...*, s. 32.

⁶⁹ M. KARKOWSKA, T. SKALSKI: *Kultura — Socjalizacja — Tożsamość...*, s. 55.

⁷⁰ E. ABOUJAOUDE: *Wirtualna osobowość naszych czasów...*, s. 273.

⁷¹ A. BAŃKA: *Spoleczna psychologia środowiskowa...*, s. 20.

- BATORSKI D.: *Korzystanie z technologii informacyjno-komunikacyjnych*. W: J. CZAPIŃSKI, T. PANEK, red.: *Diagnoza społeczna 2011. Warunki i jakość życia Polaków. Raport*. Rada Monitoringu Społecznego, Warszawa 2011.
- BEDNAREK J.: *Media w nauczaniu*. MIKOM, Warszawa 2002.
- CASTELLS M.: *Społeczeństwo sieci*. Przeł. M. MARODY et al. Red. nauk. M. MARODY. PWN, Warszawa 2011.
- GUERRESCHI C.: *Nowe uzależnienia*. Przeł. A. WIECZOREK-NIEBIELSKA. Wydawnictwo Salwator, Kraków 2006.
- JARECKA U.: *Wirtualne więzi w globalizującym się świecie*. W: M. JACYNO, A. JAWŁOWSKA, M. KEMPNY, red.: *Kultura w czasach globalizacji*. Wydawnictwo IFiS PAN, Warszawa 2004.
- KALISZEWSKA K.: *Zagubieni w sieci — czyli o nadmiernym używaniu zasobów i możliwości używania Internetu*. W: L. CIERPIAŁOWSKA, red.: *Oblicza współczesnych uzależnień*. Wydawnictwo UAM, Poznań 2006.
- KAMIŃSKI A.: *Funkcje pedagogiki społecznej. Praca socjalna i kulturalna*. PWN, Warszawa 1980.
- KAMIŃSKI A.: *Środowisko wychowawcze — kłopoty definicyjne*. „Ruch Prawniczy, Ekonomiczny i Socjologiczny”, nr 4/1974.
- KARKOWSKA M., SKALSKI T.: *Kultura — Socjalizacja — Tożsamość*. Oficyna Wydawnicza Impuls, Kraków 2010.
- KAWULA S.: *Pedagogika społeczna w ujęciu Aleksandra Kamińskiego (1903—1978)*. W: S. KAWULA, red.: *Pedagogika społeczna. Dokonania — aktualność — perspektywy. Podręcznik akademicki dla pedagogów*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2009.
- KIM J.: *The effect of a R/T group counseling program on Internet addiction level and self-esteem of Internet addiction university students*. „International Journal of Reality Therapy”, no. 27(2)/2008
- KOZAK S.: *Patologie wśród dzieci i młodzieży. Leczenie i profilaktyka*. Difin, Warszawa 2007.
- KOZINETS R.V.: *Netografia. Badania etnograficzne online*. Przeł. M. BRZOZOWSKA-BRYWCZYŃSKA. PWN, Warszawa 2012.
- KOZINETS R.V.: *On Netography. Initial Reflections on Consumer Research Investigations of Cyberculture*. In: J. ALBA, W. HUTCHINSON, eds.: *Advances in Consumer Research*. Vol. 25. UT: Association for Consumer Research, Provo 1998.
- KRAUT R., PATTERSON M., LUNDMARK V., KIESLER S., MUKOPADHYAY T., SCERLIS W.: *Internet paradox: A social technology that reduces social involvement and psychological well-being*. „American Psychologist”, no. 53/1998.
- KWIATKOWSKI S.M.: *Internetowe grupy dyskusyjne — współczesna agora dzieci i młodzieży*. W: J. IZDEBSKA, red.: *Media elektroniczne w życiu dziecka w kontekście wartości wychowawczych oraz zagrożeń*. Trans Humana, Białystok 2008.
- LIS R.: *Internet narzędziem kształtowania tożsamości jednostki*. W: K. BOROWIK, E. LESZCZYŃSKA, red.: *Wokół tożsamości. Teorie, wymiary, ekspresje*. Nomos, Kraków 2007.
- MARYNOWICZ-HETKA E.: *Pedagogika społeczna. Podręcznik akademicki*. T. 1. PWN, Warszawa 2009.

- MILLER H., ARNOLD J.: *JA w sieciowych stronach domowych: gender, tożsamość i władza w cyberprzestrzeni*. W: W.J. PALUCHOWSKI, red.: *Internet a psychologia*. PWN, Warszawa 2009.
- OGIŃSKA-BULIK N.: *Uzależnienie od czynności. Mit czy rzeczywistość?* Difin, Warszawa 2010.
- RADZIEWICZ-WINNICKI A.: *Pedagogika społeczna w obliczu realiów codzienności*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2008.
- RHEINGOLD H.: *The Virtual Community. Homesteading on the Electronic Frontier*. MA: Addison-Wesley, Reading 1993.
- SPITZER M.: *Cyfrowa demencja. W jaki sposób pozbawiamy rozumu siebie i swoje dzieci*. Przeł. A. LIPIŃSKI. Wydawnictwo Dobra Literatura, Słupsk 2013.
- SYREK E., BORZUCKA-SITKIEWICZ K.: *Edukacja zdrowotna*. Wydawnictwa Akademickie i Profesjonalne, Warszawa 2009.
- SZPUNAR M.: *Spoleczna przestrzeń Internetu — Internet jako medium komunikacji społecznej*. W: B. AOUIL, W.J. MALISZEWSKI, red.: *Media — Komunikacja — Zdrowie. Wyzwania — Szanse — Zagrożenia*. Wydawnictwo Adam Marszałek, Toruń 2008.
- WOYNAROWSKA B.: *Edukacja zdrowotna. Podręcznik akademicki*. PWN, Warszawa 2008.
- ZNANIECKI F.: *Socjologia wychowania*. T. 1. *Wychowujące społeczeństwo*. Warszawa 1973.